Jívana

A vidék meditációs lapja

2013. augusztus

Ismerd meg a finom energia rendszered:
A Nabhi csakra

Idézetek:
Shri Mataji
Az alkoholfogyasztásról

Zöld Tippek:
A méhek védelmében

A Játék folytatódik ,
és kiderül ki lett az első forduló nyertese!

Erdélybe látogat a Jívana:

Beszélgetések című rovatunkban
Rácz Beátával beszélgettem



Itt a nyár utolsó hónapja!

Köszöntelek kedves Olvasó!
Megérkezett a *Jívana*, a vidék meditációs lapjának hatodik száma.

A magazin célja, hogy megismertessen egy meditatívabb és tudatosabb életmóddal, a sahaja jóga meditáció, és egyszerű környezetóvó tippek segítségével. Találsz benne cikket a meditációról, a finomenergiarendszerről, hasznos tippeket a környezettudatosság témaköréből, kerti tippeket, és az aktuális hírekről is értesülhetsz. Beszélgetések című rovatunkban minden számban egy-egy sahaja jógival beszélgetek.

Az újság neve Jívana (dzsiváná), ami azt jelenti az „élet lehelete”. Ez Shri Vishnu egyik neve, tulajdonsága. Shri Vishnu a Fenntartó (Nabhi csakra) és azért esett erre a névre a választás, hiszen a vidék tartja fenn a világot a friss levegő, és ételek által.

A magazin szerkesztője:

Szabó Szabina
videkijoga.blogspot.hu

Augusztus van, már az aratás is véget ért,
a falu határában szalmabálák sorakoznak.

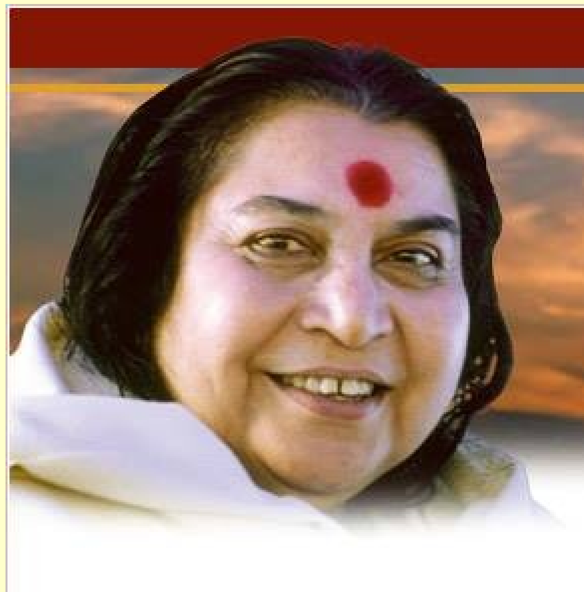


A saját kertünkből is egyre több friss, tápláló zöldség kerül az asztalara, és a „betakarításuk” is lassan, fokozatosan elkezdődik. Így került már be a zöldborsó, a zöldbab a fagyasztóba, az uborka fokozatosan kerül a hordóba, vagy az üvegekbe, s közben tombol a nyári hőség.
Azért ha van egy kis időd a kertészkedés, és a nyaralás mellett, akkor íme itt a Jívana augusztusi száma.

Ülj le a hűvös szobában egy hideg limonádéval, vagy teával, és pihenj egy kicsit, míg olvasgatsz!:-)

Idézetek

Shri Mataji Nirmala Devi
a sahaja jóga meditáció alapítója



Az alkoholfogyasztásról

„Rendben van, ha az emberek nem akarják elfogadni az igazságot. Minden rendben van, ami engem illet, de az aki megtagadja az igazságot, végül tulajdonképpen egy összezavarodott személyiség problémáival találja szembe magát. Megpróbálom elmondani az embereknek, hogy ne igyanak, mert az alkohol nem jó dolog. Sokan keresnek fel olyan betegségekkel, amelyeket az alkohol okozott. Eljött hozzám egy 80 éves üzletember, aki ivott és azt mondta:
- 80 éves vagyok, de már nem vagyok többé ember
- Miért, mi történt? - kérdeztem.
- Nem tudok aludni, így iszom, azután jól alszom, de következő nap másnapos vagyok. Aztán elkezdek kiabálni a szolgáimmal, a feleségemmel, a gyerekeimmel, akik mind elmenekülnek előlem. Mostanra odáig jutottunk, hogy mire felkelek az ágyból, senki nincs a házban. Senki nincs otthon, mindannyian elmenekültek. Ez és a csőd az, amit a mértéktelen ivással elértem, de azt hiszem, ebben a korban már nem tudok megváltozni. Csak áldjon meg, hogy a következő életemben ne forduljak ehhez az alkoholnak nevezett borzalmas dologhoz."

Idézet a Metamodern korszak című könyvből.

Ismerd meg finomenergia rendszered!



Ismerd meg finom energia rendszered!

Mi is a finom energia rendszer?

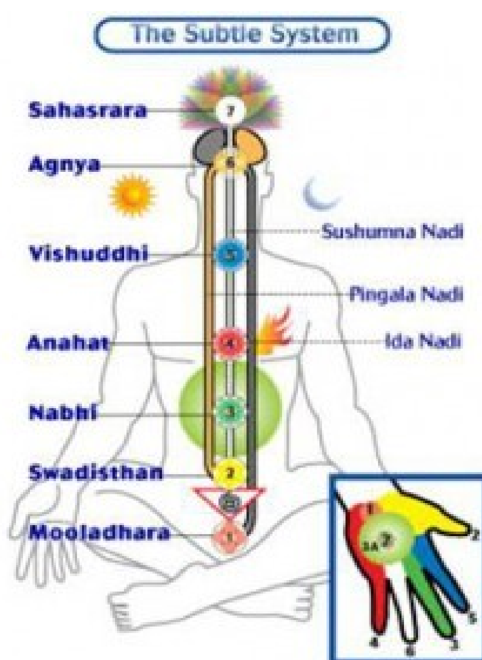
Ebben a cikksorozatban megismerkedünk azzal a finom rendszerrel, amely mindannyiunkban benne van. Megismerkedünk a Csakrákkal, és a Nadikkal.

Az elégedettség és béke központja

Az előző számban megismerhettük a második energiaközpontot, mely a kreativitás, és a tiszta tudás központja. A mai számban rátérünk a következő energiaközpontra a Nabhira.

Ennek a központnak az alpvető tulajdonságai a bennünk lévő béke, elégedettség és egyensúly. A központ a hasunk közepén a köldök körül helyezkedik el. Az ábrán a kis zöld kör mutatja a helyét.

Nabhi az elégedettség , a belső béke és a Dharma központja



A harmadik energiaközpontunk a hasunk közepén helyezkedik el. Ez az energiaközpont szorosan kapcsolódik az előző, a Szvadisthan csakrához, hiszen ez utóbbi a Nabhi csakrából (harmadik energiaközpontból) kiinduló húron függ. Amikor a Kundalini felemelkedik először a Nabhi csakrán halad keresztül, onnan a húr mentén jut a Swadisthan csakrába, majd visszatér a Nabhihoz, hogy folytassa útját a fejtető felé.

Lássuk hát, milyen tulajdonságokkal és jellemzőkkel bír ez az energiaközpont.

Ismerd meg finomenergia rendszered!

Ez a csakra a fizikai szinten a köldök szintjén helyezkedik el, napfonatnak felel meg. Irányítása alá tartozó szervek a máj, lép, hasnyálmirigy, az epehójag, a gyomor és a belek.
Ennek a csakrának tíz szirma van.
A csakrával kapcsolatban álló nap a csütörtök
A csakrával kapcsolatban álló szín a zöld
A csakrával kapcsolatban álló bolygó a Jupiter
A csakrával kapcsolatban álló drágakő a smaragd
A csakrával kapcsolatban álló elem a víz elem.
A csakra állapotát a Kundalini felemelkedése után a középső ujjunkban érezzük.



A csakrában keletkező akadályok okai lehetnek az aszkétizmus, böjtölés, az étkezés eltúlzása, alkohol, drogok, a túlzott kritizálás, a fanatizmus, a belső rendetlenség és az otthon rendetlensége.

Bal oldalon a Nabhi csakra megnyilvánulása a lép és a hasnyálmirigy. Tulajdonságai a törődés a vendégekkel, vendégszeretet, és ez az ideális feleség helye. Állapotát a bal kéz középső ujján érezzük. Az akadályok okai a bal Nábhiban a családi és háztartási problémák, uralkodó férj vagy feleség, túl sok sürgölődés.

Jobb oldalon a Nabhi csakra megnyilvánulása a máj. Tulajdonságai a méltóságérzés, és a figyelem. Állapotát a jobb kéz középső ujján érezzük. Az akadályok okai lehetnek a májat károsító ételek, a finnyásság és a válogatósság is, valamint az aggodalmak, a fukarság, az egészségtelen fogyókúra.

A Nábhi megnyilvánulása középen a gyomor és a belek. Tulajdonságai az elégedettség, a belső béke, a becsületesség, helyes életvitel (dharma). Akadályokat okoznak a túlzott ételfogyasztás, vagy böjt, alkohol, drogok, a rendetlenség, és a fanatizmus.

A Nabhi tapasztalás:
Elégedettség, spirituális elégedettség, béke és öröm, magasztosság érzete, bőkezűség öröme, evolúció (célok elérése is).

Tudj meg többet a Nabhi csakráról, és az egész finomenergia rendszerről az alábbi linkeken!

Kurzus itt:
http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

Csakra prezentációk itt:
http://www.csakra-kerek.hu/

(ha a link nem kattintható, akkor másold be a böngésződbe :-))

A következő lapszámban a negyedik energiaközponttal, a Szív csakrával fogunk foglalkozni.

Zöld Tippek

Veszélyben a méhek!

Ma egy súlyosnak tűnő problémával fogunk foglalkozni. Talán te is hallottál már a hírekben a tömeges méhpusztulásokról, és a mézelő méhek állományának gyors fogyásáról.
Ma ezt a témát fogjuk kicsit körüljárni, és a figyelmünkbe helyezni.

A méhek munkája a mezőgazdaságban



A méhek szorgalmas és kedves segítőink. Szorgos munkájukkal nem csak mézet termelnek, hanem nagy segítségünkre vannak a mezőgazdaságban is.

A méhek tömeges pusztulása az emberiséget is fenyegeti, hiszen nagyon fontos szerepet töltenek be a növénytermesztésben. Az általunk fogyasztott élelmiszerek 1/3 -ának előállításához szükséges a beporzó tevékenységük. Csak európában 4000 zöldség léte függ a rovarok, közülük is első sorban a méhek beporzó munkájától.
Egy Albert Einsteinnek tulajdonított idézet szerint:
„Ha kipusztulnak a méhek, négy évre rá az emberek is követik őket."
Ilyen fontos az ő munkájuk.

Vészhelyzet

A méhek pusztulásának okát több szervezet is kutatja. Jelenleg úgy tűnik, hogy a tömeges pusztulás fő okai bizonyos növényvédő, és rovarirtó szerek.

A fő veszélyforrások a méhekre nézve:
- Rovarirtó szerek a mezőgazdaságban – sajnos sokszor az is elég, ha csak érintkeznek ezekkel. Van olyan szer, amely közvetlenül öli meg őket, és vannak, amelyek közvetve veszélyeztetik a méheket. Veszélyes lehet, ha a kaptárakban kicsinyeiket szennyezett nektárral és virágporral etetik. Ezek a szerek emellett az egészségüket is károsítják, így fogékonyabbá válnak a betegségekre.
- Persze a tudósok a klímaváltozász is az okok közé sorolják.
- A nagyüzemi mezőgazdaság „egyhangúsága" is veszélybe sodorja apró barátainkat. Ha mindenhol ugyanaz a növény van vetve, akkor a beporzók a virágzás rövid időszaka után éhenhalnak, mivel az adott növény csak egy rövid ideig virít, és aztán azon a területen nincs más élelemforrásuk a méheknek.
- Vírus és baktérium fertőzések, paraziták – mivel legyengülnek az éhezés, és/vagy a vegyszerek miatt így fogékonyabbá válnak a betegségekre, és ezekben pusztulnak el.

Zöld Tippek

Környezetvédők dolgoznak a megmentésükön, első sorban azon, hogy a bizonyítottan méhekre ártalmas rovarirtó szereket, és növényvédő szereket kivonják a forgalomból. Ezen kívül olyan mezőgazdasági megoldások, mint a vegyes növénykultúra ültetése, a vetésforgó és az ökölógiai gazdálkodás is segíthet a méhek pusztulásának megállításában. De mit tehetünk mi?



„Ha a figyelmeteket a problémákra helyezitek és megvan bennetek a hit, hogy az Isteni Erő megoldja azokat, (ha így tesztek) ez megoldja az összes problémátokat.”

Shri Mataji Nirmala Devi

Ha semmi mást nem tudunk tenni az ügy érdekében, mint hogy meditációban erre a dologra helyezzük a figyelmünket, máris sokat tettünk, hogy a kedvező változásokat elősegítsük, ezért arra kérlek Téged is kedves Olvasó, hogy tartsd egy rövid ideig a meditatív figyelmedet a méhek pusztulásának problémáján. Kérheted is az Isteni Erő segítségét abban, hogy ez a folyamat megálljon, és a méhek ne pusztuljanak ki. A lényeg, hogy fejezd ki a tiszta vágyadat, hogy szeretnéd, ha a méhek megmenekülnének a tömeges kipusztulástól.

A cikk zárásaként olvashatsz néhány érdekességet a méhek életéről, szokásairól.

Tudtad, hogy

- A legtöbb méh bolyhos, és a polleneket a szőrszálak elektrosztatikus töltése tapasztja a testükhöz?
- Amikor kis időre szünetet tartanak a gyűjtögetés közben, megtisztítják a testüket és a pollenszemcséket egy „csomagba” gyűjtik, amely a legtöbb méh hátsó lábán található.
- A legtöbbjük az összes virágból gyűjt pollent, de akadnak olyan fajok, amelyek egy-egy növényre „szakosodtak”
- A pollent és a nektárt többnyire összekeverik, így egy eleinte folyékony, de megkeményedő tartalék élelmiszertömeget hoznak létre. Ezt aztán megformálják és lépekben tárolják. Az így megtöltött sejtekbe helyezik el a petéiket, majd lezárják azokat.

- A méhek magányosan és különböző közösségekben is élhetnek
- Valódi szociális közösségnek tekintik, ha egy közösség egy anyából és annak lányaiból áll. Az anya feladata a peterakás, lányai a dolgozók.
- A „királynő” - méhanya – legfeljebb annyiban különbözik a dolgozóktól, hogy nagyobb náluk. A legtöbb faj kolóniái egynyáriak, csupán a megtermékenyített nőstények telelnek át.
- A fiatal anya kelése után néhány napos korában több nászrepülést végez. A párzás a levegőben történik, sokszor több kilométerre a méhcsaládtól, egy ún. heregyülekező helyen. A nász a herék számára végzetes. A méhanya a hímivarsejteket egy zacskóban, az úgynevezett magtarisznyában gyűjti. Ha elegendő hímivarsejttel rendelkezik, akár 5 évig rakhat petéket.
- Ha a párzás valamilyen okból nem volt sikeres, akkor az anya herét szülővé válik, azaz megtermékenyítetlen petéket rak le, amelyekből herék fejlődnek ki. Az ilyen méhanyát lecserélik (a méhész, vagy maguk a méhek).
- A méhek egy része felderítő beosztában dolgozik a röpkörzetben, és társait, a gyűjtőméheket fejlett kommunikációval tájékoztatja a méhlegelőről. Ha gazdah legelőre talál, akkor megtölti a mézhólyagját, vagy megrakja kosaracskáit, és visszatér a családhoz. A távolság függvényében körtáncot, vagy riszálótáncot jár. A méhek csápjukkal megfogják a táncos felderítőt, hogy szagot fogjanak és megtudják milyen virágfajta után kell kutatni. Ha a legelő messze van, vagy csak kisebb virágcsoportból áll, akkor nagyon pontos útmutatásra van szükségük, hogy ne tévedjenek el, ezért ilyenkor a felderítő nem körbe-körbe kering, hanem egyenes vonalban mászik, és a potrohát riszálja. A néhány centis egyenes vonal végén balra fordul, és ívben visszatér a kiindulóponthoz, majd újra végigmegy ogyanazon az egyenes úton, majd jobbra fordul és újra visszamegy, ezt többször ismétli közben végig riszálja a potrohát. Az egyenes vonal a nap állásának szögét veszi figyelembe, melyhez viszonyítva található a méhlegelő. A riszálás mennyisége jelzi a legelő távolságát. Ha sokszor járja a táncot azzal a legelő minőségére lehet következtetni.



Beszélgetések



Beszélgetések

című rovatunkban egy kis kitérőt teszünk. Elhagyjuk a magyar határt, és kitekintünk kicsit Erdélybe. Ebben a hónapban Sepsiszentgyörgyre látogatunk el, ahol **Rácz Beátával** beszélgetünk.

Bemutatkoznál pár szóban?

Szeretettel köszöntök mindenkit!

Rácz Beáta vagyok,

Erdélyben, Sepsiszentgyörgyön születtem és itt is élem boldog napjaimat a férjemmel, Frida kutyámmal és időnként a 7 éves unokahúgommal, akivel egy udvaron lakunk és néha többet van nálunk, mint otthon ☺

Ilyenkor mindig kicsit elakadok, amikor magamról kell beszélni, mert sok minden érdekel, de semmiben nem vagyok kimagasló tehetség.

Ami nagyon érdekel az a meditáció és minden, ami ehhez kapcsolódik, de erről majd bővebben beszélek.

Szeretek kreatívkodni, a bútorfestésbe is belekóstoltam, de jobban szeretem kidekorálni a fürdőszobaajtót, a csempét, a falat egyszerű gyerekrajz-szerű rajzokkal.

Múzeumi tárlatvezetőként, irodásként és még sok mindenesként dolgozok a Székely Nemzeti Múzeumban. Imádok utazni, kirándulni, túrázni vagy csak a természetben leülni és élvezni a csendet. Ez az, ami igazán feltölt!

Hol és hogyan találkoztál a sahaja jógával?

Kolozsváron jártam négy évet egyetemre és ott találkoztam 2006 decemberében a Sahaja Jógával egy nagy bevásárlóközpontban. A történet úgy szól, hogy december lévén, elindultam néhány karácsonyi ajándék beszerzése céljából Kolozsvár egyik legnagyobb kiállításnak és vásárnak helyet adó központjába. Ahogy ott nézegettem a dolgokat, egyszer csak látok egy magasra repülő valamit, amit egy roppant kedves bácsi röptet, csak azt nem értem, hogy miért van mellette meditációs banner, a finomrendszer ábrája... a lényeg, hogy annyira vonzott az az asztal, hogy éreztem, hogy oda kell menjek. Odamegyek, csak ámulom-bámulom a standot, amikor egy nagyon kedves hangú, idősebb román hölgy megszólít, és röviden elmeséli, hogy ez a meditációval kapcsolatos dolog, kundali energia ilyesmi. Még mindig nem sokat értek az egészből, de már régóta érdekel a spiritualitás, úgyhogy nagyon nyitottan figyelek. Kéri a néni, hogy nyújtsam ki a kezem, gondolom, jól van, hát kinyújtom, aztán, hogy hunyjam be a szemem (motoszkál az agyam- na vajon miért is) mondja, hogy próbáljak ne gondolni semmire (persze, egy forgalmas vásárban ne gondolni semmire, na hát próbálok...)

A végén meg megkérdi a hölgy, hogy mit éreztem a tenyeremben. Hogy pontosan mit éreztem, arra nem emlékszem, de nem volt semmi extra. Adott egy szórólapot, amin fel volt tüntetve, hogy hol és mikor lehet menni meditálni. Azt is mondta, hogy ingyenes. Ez azért nem volt mellékes információ számomra. Zsebre vágtam a papírt és mentem is tovább, de azért azt megjegyeztem, hogy milyen szépek, nyugodtak , talán a legmegfelelőbb szó az, hogy tiszták voltak ezek az emberek. Valahogy fénylett az arca a néninek és annak a vicces fajátékot röptető bácsinak is, aki szintén ehhez a “bandához” tartozott.

Beszélgetés Beával

Ahogy kimentem a vásárból az autóbuszmegálló irányába, egy hatalmas öröm lepett el. Nem csináltam semmit, csak mentem a járdán és nagyon, nagyon boldognak éreztem magam, még akkor is, amikor felszálltam a buszra, legalább 6 -7 percen keresztül csak mosolyogni tudtam, annyira, hogy már teljesen elfáradtak az arcizmaim. Rendesen kontrolálnom kellett magam, mert láttam, hogy néznek a buszon, de én nagyon jól éreztem magam, és rögtön tudtam, hogy ez a „kéznyújtásos- meditációs" dolognak a hatása és ez volt a jel, hogy el kell menjek a szórólapon feltüntetett időpontban a meditációra. Így is történt, elmentem, de amikor megláttam A Nagy Képet, rajta egy indiai nővel, egy kicsit sokkolt a dolog. Persze az egész program románul zajlott, volt néhány - körülbelül 3 - 4 magyar ember is, de az egómnak elég fura volt a Kép meg úgy az egész dolog. Ha, akkor nem lett volna ott ismét az a vicces bácsi, akiről meséltem az előbb, a vásárban, a plafonig repülő röptetővel, (ő fajátékokat készít, a specialitása a röppentyű, ami nagyon magasra felszáll, egyben meg jó marketing, figyelemfelkeltő eszköz, hogy sokan észrevegyék a Sahaja Jógás asztalt, ez így kettő az egyben ☺) na szóval, ha ő nem lett volna talán én se beszélnék ma veled. Ugyanis ő volt az, a mindenki által Bucinak, ismert nagyon régi jógi, aki kérdéseket tett fel nekem, mesélt a meditációról az anyanyelvemen, aki mindig nyitott volt bármilyen kérdés megválaszolására. Aztán megismerkedtem Áronnal meg még néhány fiatal jógival és jóginivel akikkel nagyon jó csapatot alakítottunk, valahogy úgy alakult, hogy mindig 4 - 5 személy, egy autónyira való, akik régebb meditáltak összeverődtünk és elmentünk szinte minden környező városba, ahol a helybeli Sahaja jógik önmegvalósulás adást szerveztek egy városnapok vagy vásár keretében. Szinte mindenhol ott voltunk. Hihetetlenül kidolgozódott minden! Volt elég pénzünk, volt autó és rengeteg lelkesedés, hogy átadjuk minél több embernek az önmegvalósulást. Eljutottunk Cabellába is, én kétszer 2007-ben és 2008-ban. Aztán az egyetemi évek elmúltak és én hazaköltöztem a szüleimhez Sepsiszentgyörgyre, ahol évekkel korábban már volt Sahaja Jóga, de a csoport megszűnt, nem voltak programok. Nekem rettentően hiányzott a meditáció, a Sahaj közösség. Végül a brassóiak (Brassó 30 km-re lévő nagyváros, ahol van Sahaja jóga) segítségével Sepsiszentgyörgyön újra elkezdtünk programokat tartani magyar nyelven. Te is tudod Szabina, hogyha valaki már felismerte Shri Matajit és komolyan foglalkozik a meditációval, nem elégszik meg, hogy egyedül meditáljon. Alig várja, hogy azt az örömet másokkal is megossza, és ha a szándék megvan Shri Mataji mindent elintéz. Lesz terem, pénz hozzá, emberek, többen vagy kevesebben...



Valóban így van. :-)

Beszélgetés Beával

Mesélj kicsit Erdélyről. Úgy hallottam gyönyörű hely, csodálatos természeti szépségekkel, jó levegővel és kedves emberekkel. Azt is hallottam, hogy Erdélyben főként a vidéken élők életében fontos szerepe van a földművelésnek, a növények megtermesztésének, és nem nagyon hagyják műveletlenül a földeket. Mesélnél erről nekünk, hogy valóban így van-e, vagy ez egy kicsit túlzóan idillikus kép Erdélyről?



Erdélyben még vannak olyan vidékek, amilyet csak a mesekönyvekben láthatsz. Gyönyörű zöld fű, dimbes-dombos vidék, patak, fenyőfa, medve :-) és nagyon sok a bórvíz, ásványvízforrás. Én imádom ezeket a vizeket! Szóval vannak gyönyörű helyek, az emberek is valóban kedvesek szerintem, de persze itt is, mint mindenhol vannak hiányosságok, úgy gazdaságilag, például nagyon rossz állapotban van az úthálózat, mint spirituális szinten. Utóbbi esetében gondolok a zárkózottságra, elhatárolódásra.

A földműveléssel kapcsolatosan pedig azt hiszem így van. Akinek földje van de a városban lakik és dolgozik az ki szokta adni bérbe másnak aki, megdolgozza, ezért termést vagy pénzt fizet, vagy a vidéki rokonoknak ajándékozza, de nem jellemző, hogy parlagon hagyják. A szüleimnek is van egy kis területük, ami ki van adva. Krumplit termesztenek rajta, ezért minden ősszel az össz. termés 20-25%-át kapjuk. A vidéki emberbe annyira beívódott a munka szeretete, ezt te is tudod, hogy nagyon ritka, aki nem műveli meg a földjét. Ez a természetes, az élet rendje számukra. Nagymamám elmúlt 70 éves, fizikailag már gyenge, de még mindig dolgozik. Kukoricát, krumplit, cukorrépát, mindenféle zöldségeket termeszt. Mellette van három tehene, baromfi, disznók.

Erdély mivel elég hűvös, hegyes vidék, nem terem meg minden, illetve később érik be. A zöldségek, mint a paradicsom, paprika, padlizsán stb. valamint a gyümölcsök nagy részét az alföldről, a román vidékről hozzák, ezért nálunk a piac elég drága, a nagyobb városokhoz képest. A környékünkön a pityóka, a krumpli a sztár. Emlékszem gyerekkoromban ősszel rendszeresen mentünk nagynénémékhez és a nagyszüleimhez pityókát szedni, begyűjteni a krumplit. Hatalmas földterület volt, nem láttuk a végét, és kézzel szedtük. Álmomban is krumplikat láttam. :-)



Igen, nekem is van tapasztalatom végeláthatatlan krumpliföldekkel még gyermekkoromból. :-)

Beszélgetés Beával

Térjünk át kicsit az internet világára. Áronnal közösen szerkesztitek a góbémeditációs blogot. Mesélnél a blogról egy kicsit az olvasóknak?

góbémeditáció

amit egy rendes székelynek a meditációról tudnia kell(ene)

Főoldal | Célunk | Meditációk | Sahaja Jóga | Magunkról | Írj nekünk | Események

Unod a banánt?

Szia!

katicabogár

Húúú épp készülsz a nyári vakációra? Akkor Remélem nem zavartalak meg a csomagolásban. Merre mész a tengerre vagy a hegyekbe? Mindkettő nagyon jó választás de a legjobbat azok választották, akik az **Első Góbémeditációs tábor**ban vettek részt a Kászonokban, ahogy már láthattad az előző bejegyzésben a gyönyörű fotókat és a jó hangulatot. Sebaj, jövőre is lesz ha minden igaz!

Most egy másik, kevésbé kellemes témáról szeretnék beszélni veled, ami pár napja velem történt, de biztos vagyok benne, hogy veled is előfordult már jópárszor.

Szóval az előző hétvége amolyan nyugis hétvégének számított, amikor különösebb tervünk nem volt, nem volt egy úticél kinézve, hogy na most oda megyek sétálni, úszni,

KÖZREMŰKÖDŐK

Sipos Áron

Bea Rácz

BLOGARCHÍVUM

▼ 2013 (20)
▼ július (3)
Unod a banánt?
Az első visszajelzések
[Beszámoló] Az első góbémeditációs tábor
► június (2)
► május (3)
► április (4)
► március (3)
► február (2)

Az oroszlán részét Áron viszi a dolgoknak ☺ ő mint szakmabeli IT-s, programozó észrevehetted, hogy nagyon ügyesen szerkeszti a www.eberseg.blogspot.com blogot. Az ő ötlete volt, hogy kellene egy meditációs blog a székelyeknek is, ami fellendítené, információval látná el a környéken meditálni szándékozókat.

Én előre gondolni sem mertem ilyenre, mert bevallom, féltem. Azt hittem, hogy blogot írni, azért sok dolgot kell tudni, s különben is miről írjak? Szegény Áront ilyen kérdésekkel fárasztottam, de aztán csak megpróbáltuk és úgy érzem, működik a dolog. Azt bevallom, hogy a mai napig elküldöm a bejegyzéseim Áronnak, hogy nézze át, tördelje ha szükséges, tehát a technikai részét nézze át.

Írni nagyon szeretek, azzal nincs gond, és téma is akad bőven.

A blog sikerének tudható be, hogy az idén nyáron, Kászonokban megszervezett Góbémeditációs táborban olyan személyek is vettek részt, akik csakis a blogról értesültek az eseményről. Itt elsősorban két magyarországi hölgyről beszélek, akik voltak olyan bátrak, hogy akár Zalaegerszegről vagy Szombathely mellől eljöttek. A blog nélkül álmodni sem mertem volna ezt! Hatalmas lehetőség rejlik a világhálóban és az internet világában! Akkor miért ne használnánk ki? Emberek jöttek úgy el a csíkszeredai programokra, hogy olvasták a neten...

Beszélgetés Beával

Az internet valóban sok lehetőséget rejt magában, ha nincs én talán nem is találkozom a meditációval, és ez a magazin sem íródna itt éppen. :-)

Egy kicsit bekukkanthatunk a magánéletedbe is? A férjed, Zsombor szintén gyakorolja a sahaja jóga meditációt. Mennyire része ez a mindennapoknak, hogyan kell elképzelnünk a napi meditációitokat?



Ott kezdeném, hogy a kapcsolatunkat a meditáció pontosabban Shri Mataji kötötte össze. Nem konkrétan, hanem közvetve. Úgy történt, hogy Zsombort ismertem futólag, mert a bátyám egyik sportoló társa volt. Egy este találkoztunk egy klubban, ahol tánc közben azt kérdezte tőlem, hogy „Neked ki az az indiai nő az IWIW-eden ?" Ez volt az első kérdése, aztán, hogy mi a meditáció, mert őt is érdekli.

Rendszeresen járt programokra, meditált... három éve múlt, hogy összeházasodtunk.

Minden nap meditálunk, általában ketten, ha mindketten itthon vagyunk. Ha nem, akkor külön. Naponta kétszer, reggel és este. Egyszer ő, egyszer én vezetem a meditációt, kinek, hogy van kedve, de van, hogy a Kolostoros blogból letöltött hanganyagon, vagy a Jógameditáción meditálunk, vagy csak zenére a Freemeditation oldalon. Tudom, hogy szerencsés vagyok, hogy a férjem is meditál, nagyon sokat jelent! Ezáltal ő is sokkal türelmesebb, megértőbb és spontánabb. Nem beszélve, hogy mennyit tud segíteni rajtam, ha alacsonyabb vibrációs szinten vagyok.

Ha már a magán életnél tartunk, utaltál a góbémeditáció blogon egy „rejtélyes" kis manóra, róla ejthetünk esetleg pár szót?

Hát most már lehet látni is nagyon, nem csak beszélni róla. Már több mint hét hónapja, hogy a pocakomba költözött egy kis manócska, egy kisfiú. ☺

Természetesen nagyon örülünk, már vártuk, hogy gyarapodjon a család és én remélem, hogy igazi önmegvalósult lélek lesz, aki hagyja majd, hogy néha-néha megírjak egy bejegyzést vagy meditáljak is. ☺ Ezért is nagyon fontos a meditáció, mert ha az anyuka meditál, a baba önmegvalósult, magas szintű lény lesz, ami azt jelenti, hogy ő már tudja, hogy honnan jön és mi a feladata, hogy emelje a Föld rezgésszintjét.

Beszélgetés Beával

Engem nagyon érdekel, hogy finom szinten hogyan tapasztalod meg az áldott állapotot? Pl. érzed a pici vibrációit is?



Hát annyira együtt vagyunk, hogy az ő vibrációit, én külön nem érzem, csak ha az ultrahangos felvétel vibrációit nézem. Szóval nem igazán tudom elkülöníteni magamtól, de a fizikailag megnyilvánuló erőteljes „vibrációit”, a rugdalózásait azt annál inkább. ☺

Hogy milyen finomom szinten az áldott állapot? Csodálatos és összetett.

Egyrészt egy nagy csoda az egész, hogy a Swadisthanodban, ami ugye a kreativitás központja kialakul egy Élet. Igaz, te csak közvetve kreálod, alakítod a csöppséget, mert azt Valaki alakítja, de csodálatos érzés, ahogy ott mocorog, és ő biztosan érzi a vibrációkat, mert amikor leülök meditálni, akkor szokott mozogni a legjobban. ☺

Másrészt mindkét energiacsatornát tisztitja már most. (Egyébként a gyerekek a szüleiket tisztitják finom szinten.) Nálam a bal oldalt hozta ki rendesen, érzékenység, sokszor sírás minden apróságon, máskor meg a jobb oldalon a gondolatok pörgése a fejben (mit hová teszünk, hogy rendezzük be a szobát stb...) de úgy érzem, hogy leginkább az egón dolgozik, a magunkról alkotott kép idilljén, a megfelelési vágyunkon, a félelmeinken... de ezek mellett óriási energiát ad minden téren, mindenhez.

:-)

Még egy picit beszélgessünk a meditáció hatásairól. El tudnád mondani nekünk néhány mondatban a „te történetedet”, azaz azt, hogy hogyan segített neked a meditáció, és milyen változásokat hozott az életedbe?

Nekem óriási segítséget jelent és jelentett a meditáció. Említettem, hogy egyetemista voltam, amikor találkoztam a Sahaj közösséggel. A szüleimtől 300 km-re, kinyílt a világ. Kolozsvár nagyváros, rengeteg szórakozási lehetőséggel, sok-sok inkább szórakozni, mint tanulni vágyó fiatallal. Rendszeresen bejártam órákra, de meg akartam felelni a barátoknak, haveroknak. Az volt a trendi, ha buliztál, ittál, cigiztél, csajoztál, vagy pasiztál- ezt te is és az olvasók is tudják.

Én is, mint sok más fiatal, azt hittem, hogy ez a normális, ez a természetes, ha az ember fiatal, és belementem olyan dolgokba, amelyekbe talán nem kellett volna, mert nem volt önbizalmam és nem mertem nemet mondani. Aztán lassan-lassan rendszeresen részt vettem a kezdő programokon, amelyek mindig szombaton délelőtt voltak tartva. A pénteki buli után éreztem, hogy nem jó cigifüstösen, fáradtan beesni a terembe, a fénylő, tiszta emberek közé. Így először a pénteki, majd a szombati buli is lassan kimaradt. Most ne értsenek félre az olvasók, nem azt mondom, hogy aki meditál, az nem szórakozhat, nem táncolhat, nem egyáltalán! Csak a motiváció más. Miért megyek? Hogy megmutassam magam, ismerkedjek, hogy ne maradjak otthon, mert mások is mennek, vagy azért, mert egyszerűen szeretek táncolni?

Beszélgetés Beával

Szóval az egyik nagyon fontos dolog az önbizalom erősödése volt nálam, az önmagam felvállalása, a másik szintén ehhez kapcsolódik, de az kicsit később bontakozódott ki, amikor már programokat tartottam. Rettentően féltem programot tartani, beszélni az emberek előtt. A suliban sem szerettem felelni. De hát nem volt mit tenni, amikor itt beindult a sahaj program, sem Áron, sem Buci bácsi, sem senki más nem tudta azt bevállalni hosszú távon, hogy hetente több száz kilométereket utazzék egy program megtartásáért, ezért én kellett ezt bevállaljam. És tudod mi történt? Kiálltam az emberek elé, és nem tudom, hogy mit, de folyékonyan, szépen több percen keresztül meséltem a meditációról, a finomrendszerről, a csakrákról... nem én beszéltem, hanem Valaki általam, nyilván Shri Mataji, ő adta a számba a szavakat. Amikor más jógik mondták, hogy a programot nem te kell tartsad, hanem te csak eszköz vagy nem értettem, mert nem hittem el, hogy így van. De tényleg így működik a dolog! Mi csak eszközök vagyunk a kozmikus játékban. A dolog érdekessége, hogy pont ennek, hogy tudok beszélni közösség előtt köszönhetem a munkámat is. Múzeumban idegenvezető vagyok, és nagyon szeretem, de ott is csak akkor tudok jól beszélni, ha nem egóból akarom átadni az információkat, hanem ha valahogy a szívekhez beszélek és a figyelmem a Sahastraraban van ☺ De nem csak munkahelyen, hanem az élet minden területén segít a meditáció a magánéletben, a családban, minden helyzetben, mert a meditáció, pontosabban a meditatív életmód, az egy életszemlélet, az nem csak tíz perc az életedből, amikor jól vagy, nyugodt vagy, hanem azt ki kell terjeszteni az egész életünkre, életterületünkre, be kell vonjuk ezzel a lila köddel, vagy aranyporral magunkat és a környezetünket is.



Miért ajánlod a meditációt?

Azért ajánlom a meditációt, hogy szabaduljanak fel az emberek, tegyék le a nehéz terheiket és próbálják az életet tágabb perspektívában látni, és főleg, hogy ne féljenek! Én úgy gondolom, hogy ebben segít a rendszeres meditáció.

Mit üzennél még az olvasóknak?

Azt, hogy olvasgassák, ízlelgessék ezt a csodálatos, színes magazint és tegyék próbára, járjanak utána, ha nem hiszik, amit olvasnak, máskülönben nem fogják megtudni, hogy igaz-e ez a meditációs csodavilág J

Köszönöm szépen a beszélgetést.

Én is nagyon köszönöm, hogy beszélgettünk!

Bea írásait megtaláljátok itt: http://gobemeditacio.blogspot.hu/

Játssz velem
az értékes nyereményekért!

Talán Te is szeretsz játszani, és szereted a rejtélyeket, rejtvényeket és feladványokat. Ha igen, akkor biztosan örömödet fogod lelni a Jívana játéksorozatában.

Nyereményjáték a Jívanában!

Ez év végééig minden hónapban találsz egy - egy feladványt a magazinban melyet, ha megfejtesz, és a helyes megfejtést elküldöd nekem a hónap végééig, akkor Te is részt veszel az év végi sorsoláson és értékes nyeremények üthetik a markodat!

Persze a játék célja nem a győzelem, hanem maga a játék öröme. Ugye? :-)



Az év végi sorsolásban minden helyes megfejtés beküldője részt vesz. Minden hónapban bekerül a feladványokat helyesen megfejtők neve egy nagy kalapba (ez esetben ebbe a „kalaptartóba") amelyből év végén három nyertest sorsolok.

Így, akik mind a 6 feladványra helyes megfejtést küldenek be, azoknak a neve hatszor fog szerepelni a kalapban, akik csak egyet küldenek be, azoké csak egyszer.
Érdemes tehát minen fordulóban részt venni, ezzel is növelni az esélyt a sorsoláson.

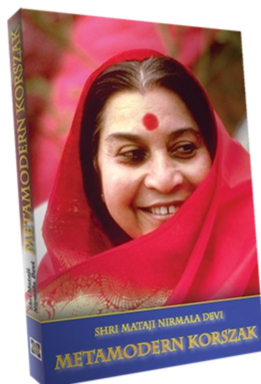
Részvételi feltételek és játékszabályok:

A játékban csak a Jívana „előfizetői" vehetnek részt (akik feliratkoztak a Postás Peti listájára).
Minden hónapban CSAK az adott hónap feladványának megfejtése küldhető be, amelynek a hónap utolsó napjáig be kell érkeznie.
(Azok, akik később csatlakoznak a játékhoz, azaz később iratkoznak föl a kézbesítési listára ők az aktuális hónap feladványának megfejtésével csatlakoznak a játékhoz, a korábbi hónapok lezárt fordulóiban visszamenőleg már nem tudnak részt venni.)

Mit kell tenned?
1.Fejtsd meg a rejtvényt pontosan
2. A megoldást küldd el a videkijoga@gmail.com email címre az adott hónap utolsó napjáig! A levél tárgy sorába írd be a **JÁTÉK** szót.

A Nyeremények

A helyes választ beküldők között **2013. december 16-án** kisorsolásra kerülnek az alábbi nyeremények:



1. díj:

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvének egy példánya.

Ez a könyv a jelen kor problémáiról, és lehetőségeiről szól.
Shri Mataji a könyvben a jelen társadalmi problémáiról, azok okairól ír, és bemutatja a korszakban rejlő lehetőségeket is. A könyvből az is kiderül, hogy ezek a problémák hogyan oldódhatnak meg mind egyéni, mind globális szinten.



2. díj:

1 darab Indian Classical Music – Rag Collection 2 cd

Egy gyönyörű meditációs zenéket tartalmazó cd, amelyen olyan zenéket találsz, melyek segíteni fogják a meditációdat, megnyugtatnak, és feltöltenek, segítenek, hogy megtapasztald magadban a belső béke állapotát.



3. díj:

Egy ajándékcsomag füstölőkből, gyertyákból, és a diófámon termett dióból összeállítva.

Az ajándékcsomagban helyet kap 2 csomag (20 db-os) füstölő (szantál és rózsa illatú, mert ezek természetes alapanyagból készülnek),
1 csomag gyertya, valamint egy karácsonyi bejglihez elegendő dióbél a diófám idei terméséből. :-)

Az első forduló havi nyertese

Lezárult az első forduló, és az első havi sorsolás is megtörtént!



Az első forduló nyertese, akinek a nevét a kihúzott cetli rejtette, nem más, mint

Sárközi Imre



A nyereménye pedig nem más, mint a képen látható horgolt szélű Shri Mataji kép.
Gratulálok a nyereményhez!

Második forduló

Ha készen állsz, akkor indulhat a második forduló egy újabb feladvánnyal!
Ebben a hónapban egy találós kérdést kell megfejtened ahhoz, hogy a neved bekerüljön a kalapba:

Mi az?

A múlban, vagy a jövőben jár,
a jelennel csatában áll.
Önmagával kergetőzve,
pörög folyton téged űzve,
de ha éppen meditálunk,
tovább áll kedves barátunk.
Mi az?

Ha megvan a megoldás nem is kell mást tenned, mint írni nekem egy emailt a videkijoga@gmail.com címre, amely tartalmazza a helyes megfejtést.

Ne feledd a levél tárgysorába beírni azt, hogy **JÁTÉK**

Beküldési határidő: **2013. augusztus 31.**

Játékra fel!

Örömteli találgatást kívánok!

Hasznos oldalak, érdekességek, információk:

Ha még nem próbáltad a sahaja jóga meditációt, akkor az alábbi linkek egyikén eléred az alapmeditációt:

- Ingyenesen letölthető hanganyagok a Kolostor Őrétől:
  http://meditacionk.blogspot.hu/2008/12/letlthet-meditcik.html

- Videós segítség a meditációhoz:
  http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/onmeg.html

- Sahaja jóga Magyarország hivatalos weboldala:
  http://www.sahajajoga.hu/

- Webes kurzus:
  http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvéről az alábbi oldalon tájékozódhatsz, ahol azt is megtudhatod, hogy hol tudod beszerezni, és mely könyvtárakból tudod kikölcsönözni:
http://metamodernkor.hu/

